

## آموزش همگانی به مناسبت هفته جهانی شیر مادر

به گزارش روابط عمومی مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر بهشتی مراغه روز یکشنبه 27 مرداد، آموزش دو ساعته ای در محل سالن انتظار درمانگاه تخصصی جهت کلیه ی مادران شیرده و مراجعین برگزار گردید.



در این آموزش، مطالبی مبنی بر مزایای شیر مادر، روش های صحیح شیردهی، معایب تغذیه شیر مصنوعی ارائه شد و در ادامه به سوالات مادران شیرده و باردار در خصوص مشکلات شیردهی پاسخ داده شد. بخشی از آموزش ارائه شده به شرح ذیل است:

### آیات قرآن درباره شیر دادن

مقام مادر شیر ده در آیه ۱۴ سوره لقمان ذکر شده: بعد از شکر گذاری خالق شکر گذاری مادر توصیه شده است. درسوره بقره آیه ۱۳۳ مدت شیر دادن را دو سال تمام ذکر شده است اکنون بعد از ۱۴۰۰ سال سازمان بهداشت جهانی مدت دو سال شیر مادر را تاکید نموده است.

شیر مادر هدیه ای با آثار ماندگار است که فواید آن تا آخر عمر همراه کودک خواهد بود؛ از بین تمام علل و عواملی که بر روند رشد و نمو شیرخوار تأثیر میگذارد، تغذیه دارای جایگاه بالاتری است که هم بر رشد و هم بر نمو تأثیر شگرفی دارد. بلافاصله بعد از تولد تا چندین روز پس از آن مایعی از سینه مادر ترشح میشود که غلیظ و زردرنگ است که به آن آغوز یا کلاستروم گفته میشود و سرشار از مواد ایمنی را برای نوزاد است.

ترکیب کلاستروم: کلاستروم یا آغوز، ماده غذایی بسیار مقوی است که تا چند روز پس از زایمان ترشح می شود. اهمیت کلاستروم یا آغوز در نوع و میزان پروتئین های آن است که میزان آن در آغوز سه برابر شیر مادر است و این پروتئین ها، ایمنی بخش می باشند. این پروتئین ها در آغوز مادری که نوزاد نارس به دنیا آورده نسبت به پروتئین آغوز مادرانی که بموقع زایمان کرده اند 20 درصد بیشتر است. بنابراین، آغوز سرشار از مواد مختلف ایمنی را بر ضد باکتری ها و ویروس ها می باشد.

### ترکیب شیر مادر:

شیر مادر دارای سه دسته اصلی مواد غذایی یعنی قند، چربی و پروتئین است. نوع قند شیر مادر، لاکتوز است. از آنجا که سلول های مغز فقط از قندی به نام گلوکز تغذیه میکنند، رشد و تکامل مغزی نوزاد با میزان قند موجود در شیر مادر ارتباط مستقیم دارد.

پروتئین شیرمادر سهل الهضم می باشد و حاوی موادی است که در بدن نوزاد ساخته نمی شوند. مواد چربی مهم ترین منبع تولید و ذخیره انرژی در بدن است، به طوری که هر یک گرم چربی حدود نه کالری انرژی تولید میکند، در حالی که هر گرم قند یا پروتئین حدود چهار کالری انرژی تولید میکند. مواد چرب شیر مادر برای رشد و تکامل مغز بسیار مهم است. مهم ترین امتیاز و ویژگی شیر مادر نسبت به بقیه شیرها و بخصوص نسبت به شیرخشک، تازگی و طراوت آن است. شیر مادر، نه تنها عاری از میکروب است، بلکه سرشار از مواد ایمنی بخش بوده، به طور مستقیم، به مصرف شیرخوار می رسد و نیاز به نگهداری و جوشاندن و مسایل دیگر ندارد.

ویتامین ها: شیر مادر حاوی ویتامینهای ضروری و مواد معدنی مختلف است، مهم ترین ویتامین های شیر مادر عبارتند از: ویتامین K، ویتامین D، ویتامین E و ویتامین C.

مواد معدنی: شیر مادر حاوی بعضی از مواد معدنی مهم و ضروری است که مهم ترین آنها آهن، روی، منیزیم و املاح دیگر مثل سدیم، پتاسیم، کلسیم و فسفر می باشد. به دلیل اینکه کلیه های نوزادان و شیرخواران ظریف و حساس است و تحمل بار زیاد املاح را ندارد، میزان املاح در شیر مادر کم و متناسب با کلیه شیرخوار است

مزایای شیر مادر: شیر مادر به تنهایی میتواند از لحظه تولد تا پایان 6 ماهگی تمام نیازهای غذایی شیرخوار طبیعی را برای رشد طبیعی او تأمین کند. شیر مادر به خصوص آغوز حاوی مواد مفید و ارزنده ایمنی است که کودک را در مقابل میکروب ها و انگل ها محافظت میکند. مواد مختلف ضد عفونت در شیر مادر احتمال ابتلای شیرخوار را به بسیاری از عفونت ها به ویژه عفونت گوش و عفونت های گوارشی و تنفسی کاهش میدهد میزان ابتلا به آسم، آگزما و انواع آلرژی در شیر مادرخواران بسیار کمتر گزارش شده است. در شیر مادرخواران به علت سوخت و ساز بهتر کلاستروم مشکل افزایش کلاستروم در بزرگسالی و احتمال خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی کمتر است. چربی و پروتئین شیر مادر بهتر از چربی و پروتئین دیگر انواع شیرها هضم و جذب میشود. به همین دلیل دردهای قولنجی، جمع شدن گاز، استفراغ و حساسیت نسبت به پروتئین در این شیرخواران کمتر مشاهده میشود. ترکیب شیر مادر همراه با رشد شیرخوار تغییر پیدا میکند. چربی شیر مادر در شروع هر وعده شیر کمتر است و سپس میزان آن تدریجاً بیشتر میشود. این تغییرات کمک بزرگی به سیر

نگهداشتن شیرخوار میکند. چربی شیر مادر در تکامل سیستم عصبی، بینایی، افزایش بهره هوشی و مهارت های تکاملی شیرخواران موثر است.

به علت اختلاف در ترکیب چربی شیر مادر، شیرخوار، پرخوری نمیکند و کمتر چاق میشود. چاقی این دوران زمینه ساز عوارض قلبی - عروقی، مفصلی و بیماری قند در بزرگسالی است. به علت وجود آب کافی در شیر مادر به خصوص ابتدای شیر، تشنگی شیرخوار برطرف شده و اشتها یا تحریک می شود و نیازی به دادن آب یا آب قند حتی در مکان های بسیار گرم و خشک نیست. میزان سدیم و پروتئین شیر مادر به حدی است که به کلیه های نوزاد که هنوز کامل نشده اند صدمه ای وارد نمی کند. شیر مادر؛ پاکیزه، دارای درجه حرارت مناسب و عاری از آلودگی میکروبی است. تغذیه با شیر مادر رابطه عاطفی بین مادر و فرزند را بیشتر میکند. تماس و توجه مادر هنگام شیر دادن اثر مطلوبی بر رشد شیرخوار دارد. تماس پوستی مادر و نوزاد علاوه بر برقراری پیوند عاطفی بین آنان، سبب گرم نگهداشتن نوزاد و بهبود رشد و تکامل وی می شود. جذب کلسیم شیر مادر به سبب نسبت مناسب کلسیم به فسفر بهتر انجام میشود. جذب آهن شیر مادر به مراتب بهتر صورت میگیرد. احتمال بروز اسهال در شیر مادرخواران به مراتب کمتر است و نیز به سبب نوع مدفوع، سوختگی ناحیه تناسلی کمتر دیده میشود. احتمال ابتلا به سرطان های دوران کودکی از جمله سرطان خون و سرطان غدد لنفاوی در شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، به مراتب کمتر است.

مزایای مربوط به مادر: تغذیه انحصاری و مکرر شیرخوار با شیر مادر در شب و روز عادت ماهیانه مادر و امکان تخمک گذاری وی را به تعویق میاندازد. در نتیجه، حاملگی های زودرس کمتر اتفاق میافتد. جمع شدن و برگشت رحم به اندازه طبیعی در مادرانی که به نوزادانشان شیر میدهند، سریع تر انجام می گیرد. برگشت سریع رحم به حالت طبیعی و دیرتر شروع شدن عادت ماهیانه به دلیل شیردهی، باعث جلوگیری از کم خونی مادر میشود. مادرانی که به نوزادشان شیر میدهند چون از چربی ذخیره شده دوران بارداری برای ساختن شیر استفاده می کنند، زودتر وزن اضافی را از دست می دهند و پستان ها و اندامشان نیز به همین دلیل زودتر به حالت طبیعی قبل از بارداری بر می گردد. احتمال ابتلاء به سرطان پستان و تخمدان در زنان شیرده کمتر است. مادر به دلیل تماس های مکرر کودک با بدنش در جریان شیردهی و احساس آرامش و رضایتی که از این تماس حاصل می شود وضع روحی و عاطفی بهتری خواهد داشت. مزایای اقتصادی - اجتماعی تغذیه با شیر مادر با توجه به افزایش نیاز غذایی مادر در طول شیردهی از هر شیوه دیگر تغذیه، به مراتب ارزاتر است. شیر مادر خواران چون کمتر بیمار میشوند هزینه درمان آنها به طور مشخص کاهش مییابد. در بیمارستان هایی که از شیوه هم اتاقی مادر و نوزاد استفاده می شود بروز عفونت و همه گیر شدن آن در بین نوزادان، به مراتب کمتر اتفاق می افتد و طبق محاسبات دقیق، هزینه بیمارستان ها و نیروی انسانی مورد نیاز هم کاهش می یابد. مادرانی که کودکانشان را از شیر خود تغذیه میکنند علاوه بر کمک به رشد و تکامل مناسب نسل آینده، از خروج مبالغ هنگفتی ارز به خارج از کشور برای ورود شیر خشک جلوگیری و از این طریق به توسعه اقتصادی کشور کمک میکنند.

### عوارض تغذیه مصنوعی (تغذیه با شیری غیر از شیرمادر یا دایه)

برجسته ترین خطر شیر مصنوعی این است که فاقد عوامل ایمنی بخش موجود در شیر مادر است. این عوامل ایمنی بخش شیرخواران را در مقابل بسیاری از بیماری ها حفاظت کرده و از مرگ آنان پیشگیری می کند. در نتیجه شیرخوارانی که با شیرمادر تغذیه نمی شوند به میزان بالایی در معرض خطر ابتلاء به بیماری های تنفسی و گوارشی (اسهال و استفراغ، دل دردهای قولنجی و جمع شدن گاز)، عفونت گوش، عفونت ادراری، مننژیت، آگزما، آسم، آلرژی .... قرار می گیرند و در صورت ابتلاء، شدت این بیماری ها و نیاز به بستری شدن آنان نیز بیشتر است به طوریکه مصرف شیر مصنوعی مسئول یک میلیون مرگ شیرخوار در سال در سراسر دنیاست. با مصرف شیر مصنوعی احتمال ابتلاء به چاقی، بیماری های قلبی عروقی و بیماری قند در بزرگسالی بیشتر می شود. ترکیب شیر مصنوعی یکسان است و همانند شیرمادر در هر وعده و با رشد شیرخوار بر حسب نیازهای او تغییر نمی کند و الگوی رشد و تکامل مناسب کودک را فراهم نمی کند. کودکان از فواید عاطفی تغذیه با شیرمادر و امنیت روانی ناشی از آن در دوران بلوغ محروم می شوند و این امر بر تکامل روانی اجتماعی کودک در آینده اثر می گذارد. شیرخوار از فواید شیر مادر در ارتقاء بهره هوشی نیز محروم می شود. شیر مصنوعی در هنگام تهیه به سهولت آلوده می شود و یا اگر سریع مصرف نشود فاسد می گردد و این احتمال ابتلاء به بیماری های گوارشی را افزایش می دهد. طرز تهیه نادرست یعنی رقیق یا غلیظ درست کردن شیرمصنوعی کودک را با دریافت ناکافی یا زیاد مواد مغذی و در نتیجه کاهش رشد، اشکال دیگر سوء تغذیه، گرسنگی و بی قراری .... مواجه می کند. مادر از فواید شیردهی (که شامل دیر شروع شدن عادت ماهانه و تأخیر حاملگی مجدد، از دست دادن وزن اضافی، کاهش سرطان پستان و تخمدان، شکستگی لگن، پوکی استخوان و بیماری قند و MS و وضع روحی روانی بهتر می شود) محروم می گردد.

هزینه خرید شیرمصنوعی چندین برابر هزینه مورد نیاز برای تغذیه صحیح مادر است، بعلاوه هزینه بیمارشدن بیشتر کودک به خانواده تحمیل می شود. تولید و مصرف شیر مصنوعی سبب آلودگی محیط زیست می شود.

شیر مصنوعی نیاز به بسته بندی، بطری و سرشیشه، آب سالم و سوخت دارد که علاوه بر تحمیل بار مالی به خانواده، موجبات آلودگی هوا و صرف منابع طبیعی را فراهم می کند.

5 روش مناسب و حالت صحیح شیر دهی برای نوزاد و مادر

روش آغوش گهواره ای

آغوش گهواره ای، کلاسیک ترین و آشنا ترین روش شیر دهی است برای راحتی بیشتر در این روش، بهتر است بر روی صندلی دسته دار بنشینید تا از دستان خود حمایت کنید، شما همچنین میتوانید روی تخت یا مبل بنشینید و از بالش برای زیر دست استفاده کنید، پاهای خود را روی سطح بلندی مانند چهار پایه قرار دهید. کودک خود را به شکلی در آغوش بگیرید که صورت، شکم، و پاهای کودک به سمت شما باشد؛ از بازوی خود به عنوان تکیه گاه سر کودک استفاده کنید از ساعد و دست خود برای نگه داشتن کمر، گردن و پوشک کودک استفاده کنید و دهان کودک را با سینه خود تنظیم کنید. پاهای کودک را زیر سینه دیگر خود با دست نگه دارید این روش برای کودکانی که عضله گردن قوی دارند و راحت تر سینه را می گیرند مناسب است.

روش به پهلو دراز کشیدن

این یک امر عادی است، که کودک در طول شب برای خوردن شیر از خواب بیدار شود؛ اگر خسته هستید و نمی توانید بیدار بمانید، این یکی از بهترین روش های شیر دهی برای استراحت مادر و فرزند است. رو در روی کودک خود دراز بکشید، سر کودک باید هم سطح سینه شما باشد، از یک بالش برای غل نخوردن کودک استفاده کنید و آن را پشت کودک قرار دهید. در صورت نیاز از دست مخالفتان برای شیر دهی استفاده کنید و سر کودک را به سمت نوک سینه هدایت کنید. دست خود را زیر سر خود قرار دهید و از این روش شیر دهی لذت ببرید.

روش کلاچ (روش توپ فوتبالی)

یکی از بهترین روش های شیردهی برای مادرانی که سزارین کردن، یا سینه های بزرگ، و یا دوقلو دارند، مناسب است. این روش به عنوان روش توپ فوتبالی نیز شناخته شده است، به صورتی که کودک خود همانند توپ زیر بازوی هم جهت سینه که میخواهید با آن به کودک شیر دهید قرار می دهید. با دست خود، سر و گردن کودک را نگه داشته و پاهای او را روی بالشتی بگذارید که در پشت او قرار دارد و سپس صورت کودک را به سینه خود نزدیک کنید.

ایده آل ترین روش ها برای شیردادن به نوزاد

روش شیر دهی ضربدری

همانند روش گهواره ای بدن کودک را با دستان خود نگه دارید؛ این بار از دست مخالف برای نگه داشتن سر و بدن کودک استفاده کنید. (در هنگام شیر دهی از سینه چپ از دست راست خود و بر عکس استفاده کنید)، کودک را طوری در آغوش بگیرید که سینه و شکم او رو به روی شما قرار گیرد. از کف دست خود برای گرفتن سینه توسط کودک استفاده کنید، این روش برای نوزادان کوچکی که نگه داشتنشان مشکل است مفید می باشد.

روش شیر دهی به پشت دراز کشیده

این روش مناسبی برای مادرانی است که سینه کوچک دارند، که به پشت دراز بکشند و کودک خود را روی شکم خود قرار دهند و کمک کنند تا سینه شما را بگیرد. وقتی شروع به شیرخوردن کرد با خیالی آسوده او را در آغوش بگیرید.